ओ३म्

वैदिक सन्ध्योपासना विधि

वैदिक संध्या पूर्णत वैज्ञानिक छ र प्राचीन काल देखि चली आइरहेको छ। यो ऋषिमुनिहरुको अनुभवमा आधारित छ। वैदिक संध्याको विधिले नै यसको प्रयोजनमा प्रकाश पर्दछ। मनुष्य शरीरमा इन्द्रिय, बुद्धि, चित्त र अहङ्कार स्थित छन्। वैदिक संध्यामा आचमन मंत्रले शरीर, इन्द्रिय स्पर्श र मार्जन मंत्रले इन्द्रिय, प्राणायाम मंत्रले मन, अघमर्षण मंत्रले बुद्धि, मनसा परिक्रमा मन्त्रले चित्त र उपस्थान मन्त्रले अहङ्कारलाई सुस्थिति सम्पादन गरिन्छ भने गायत्री मन्त्र द्वारा ईश्वरको स्तुतिप्रार्थना र उपासना गरिन्छ। अन्तमा ईश्वरलाई नमस्ते गरिन्छ। यो पूर्णतः वैज्ञानिक विधि हो जसमा व्यक्ति धार्मिक र सदाचारी बन्छ र उसको धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष सिद्ध हुन्छ।

हामीले बिहान-बेलुकी मन, वचन र कर्मले पवित्र भएर संध्योपासना गर्नु पर्दछ। बिहान पूर्वाभिमुख र बेलुकी पश्चिमाभिमुख भएर सन्ध्या गर्नु पर्दछ।

|| गायत्री मन्त्र ||

ओ३म् भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

[ऋग्वेदः३/६२/१०, सामवेदः१३/१०/१ मन्त्र संख्या-१४६२, यजुर्वेदः३/३५, २२/९, ३०/२, ३६/३]

अर्थ

तिमीले हामीलाई उत्पन्न गरि, पालन गर्दैछौ तिमी।

तिमीबाटै पाउँछौं प्राण हामी, दुःखीको कष्ट हर्ता हौ तिमी।।

तिम्रो महान तेज छ, छाईरहेको हर स्थान ।

सृष्टिका वस्तु-वस्तुमा, तिमी नै छौ विद्यमान ।।

तिम्रै गर्दछौं ध्यान हामी, दया तिम्रै माग्दछौं ।
इश्वर हाम्रो बुद्धिलाई श्रेष्ठ मार्गमा लगाऊ ।।

|| अथ आचमन मन्त्र ||

निम्न मन्त्र से दायें हाथ में जल ले कर तीन बार आचमन करें:

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये। शंयोरभिस्रवन्तु नः॥

यजुर्वेदः ३६/१२

अर्थ

सर्वप्रकाशक तथा सर्वव्यापक ईश्वर इच्छित फल तथा आनन्द प्राप्तिका लागि हाम्रा लागि कल्याणकारी होस् र हामीमा सुखको वृष्टि गरोस्।

(तीन प्रकारको शान्तिक लागि आचमन पनि तीन पटक गरिन्छ। पहिलो आचमन अध्यात्मिक शान्तिका लागि, दोस्रो आधि भौतिक-शान्तिका लागि र तेस्रो आचमन आधि दैविक-शान्तिका लागि(

|| अथ इन्द्रिय स्पर्श ||

अब बायाँ हातको हत्केलाको बिचमा एक चम्म्च जल लिने र दायाँ हातका अनामिका(पैती) र मध्यमा(बिचको) औंलाका टुप्पा त्यहि जलमा डुबाएर इन्द्रिय स्पर्श गर्ने। यो गर्दा ईश्वर सङ्ग इन्द्रियहरुमा बल र ओजका लागि प्रार्थना गर्नु पर्दछ।

ओ३म् वाक् वाक्।
ओ३म् प्राणः प्राणः।
ओ३म् चक्षुः चक्षुः।
ओ३म् श्रोत्रं श्रोत्रम्।

ओ३म् नाभिः।
ओ३म् हृदयम्।
ओ३म् कण्ठः।
ओ३म् शिरः।
ओ३म् बाहुभ्यां यशोबलम्।
ओ३म् करतलकरपृष्ठे॥

🌹अर्थ🌹

हे ईश्वर !मेरो वाणी, प्राण, आँखा, कान, नाभि, हृदय, कण्ठ, शिर, बाहु र हातको माथि र तलको भाग अर्थात समस्त इन्द्रियहरु बलवान र यशस्वी हुन्।

🌹|| मार्जन मन्त्र ||🌹

ओ३म् भूः पुनातु शिरसि।
ओ३म् भुवः पुनातु नेत्रयोः।
ओ३म् स्वः पुनातु कण्ठे।
ओ३म् महः पुनातु हृदये ।
ओ३म् जनः पुनातु नाभ्याम्।
ओ३म् तपः पुनातु पादयोः।
ओ३म् सत्यम् पुनातु पुनश्शिरसि।
ओ३म् खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र॥

🌹अर्थ🌹

हे ईश्वर !तपाइँले मेरो शिर, नेत्र, कण्ठ, हृदय, नाभि, खुट्टा अर्थात समस्त शरीरलाई पवित्र गर्नुहोस्।

🌹|| अथ प्राणायाम मन्त्र ||🌹

यो मन्त्रले तीन पटक प्राणायाम गर्नेः

ओ३म् भूः। ओ३म् भुवः। ओ३म् स्वः। ओ३म् महः। ओ३म् जनः।
ओ३म् तपः। ओ३म् सत्यम्।

प्राणायाम विधिः

१. पद्मासन या कुनै अन्य सजिलो आसनमा यसरि बस्ने, जुन आसनमा अधिक समय सम्म बिना कठिनाइ बस्न सकियोस, जसमा सुखपूर्वक प्राणायाम नसकिदा सम्म आसन नबदलेर बस्न सकियोस र छाती, गर्दन, शिर सिधा रहुन।

२. पहिले नाक बाट मन्द-मन्द गतिमा श्वास बाहिर निकाल्ने (रेचक) र त्यसलाई बाहिर नै रोक्ने (बाह्य कुम्भक) प्रयास गर्ने। यसो गर्दा मूलाधार बन्द (गुदा इन्द्रियलाई माथि तिर संकुचित) गर्नु पर्दछ। यदि प्रारम्भमा मूलाधार बन्द भएन भने कुनै चिन्ता लिनु हुँदैन।

३. जब अधिक समय सम्म श्वास नलिएर रहन सकिएन भने विस्तारै विस्तारै श्वास भित्र खिच्ने (पूरक) र त्यसलाई भित्रै रोक्ने (आभ्यन्तर कुम्भक)

४. जब अधिक समय सम्म श्वास भित्र रोक्न सकिएन भने पुनः माथि क्रम संख्या २ अनुसार रेचक गर्ने।

५. प्रत्येक क्रियाका साथ प्राणायाम मन्त्रको मानसिक जप गर्ने।

🌹 अथ अघमर्षण मन्त्राः🌹



ओ३म् ऋतंच सत्यंचाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः॥
ओ३म् समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी॥
ओ३म् सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्।
दिवंच पृथिवींचान्तरिक्षमथो स्वः॥



हे ईश्वर, यो संसारमा जति पनि ऋतु तथा सत्य पदार्थ छन्, ति सब तपाइँले बनाएका हुन्। तपाइँले नै सूर्य-चन्द्र आदि नक्षत्रहरुलाई अनादि काल देखि बनाएर धारण गरिरहनुभएको छ।



यो मन्त्रले पुनः ३ पटक आचमन गर्ने

ओ३म् शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये। शंयोरभिस्रवन्तु नः॥

यजुर्वेदः ३६/१२



सर्वप्रकाशक तथा सर्वव्यापक ईश्वर इच्छित फल तथा आनन्द प्राप्तिका लागि हाम्रा लागि कल्याणकारी होस् र हामीमा सुखको वृष्टि गरोस्।





ओ३म् प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः|

तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु|
योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः॥
(अथर्ववेदः ३१/२७/)

ओ३म् दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः|
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु|
योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।
(अथर्ववेदः ३२/२७/)

ओ३म् प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु।
योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।
(अथर्ववेदः ३३/२७/)

ओ३म् उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताऽशनिरिषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु।
योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।
(अथर्ववेदः ३४/२७/)

ओ३म् ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु।
योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।
(अथर्ववेदः ३५/२७/)

ओ३म् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु।

योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः।।

(अथर्ववेदः ३ ६ /२७/)

🌹अर्थ🌹

हे पावन परमेश्वर !तपाइँ प्राची, प्रतीची आदि समस्त दिशाहरुमा विध्यमान भएर हामी सबैको रक्षा गर्नुहुन्छ। हामीले तपाइँको रक्षक स्वरुपलाई अनेक पटक प्रणाम गर्दछौ तथा द्वेष भावलाई तपाइँको न्याय व्यवस्थामा समर्पित गर्दछौं।

🌹|| उपस्थान मंत्र ||🌹



ओ३म् उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम् |
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ||

यजुर्वेदः ३५/१४

ओ३म् उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः |
दृशे विश्वाय सूर्यम् ||

यजुर्वेदः ३३/३१

ओ३म् चित्रं देवानामुद्गादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः |
आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षम् सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा ||

यजुर्वेदः ७/४२

ओ३म् तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् |
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतम् शृणुयाम शरदः
शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं

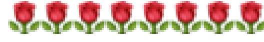
भूयश्च शरदः शतात् ||

यजुर्वेदः ३६/१४

🌹अर्थ🌹

हे परम पिता !तपाइँको दयाले हामी अज्ञानताको अन्धकार बाट ज्ञान तथा प्रकाश तिर बढ्न सकौं, समस्त इन्द्रियहरु बाट भद्र आचरण गर्दै तपाइँको स्मरण गर्दै सय वर्ष सम्म सुखपूर्वक जीवन यापन गर्न सकौं।

🌹|| गायत्री मंत्र ||🌹



भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

[ऋग्वेदः३/६२/१०, सामवेदः१३/१०/१ मन्त्र संख्या-१४६२, यजुर्वेदः३/३५, २२/९, ३०/२, ३६/३]

🌹अर्थ🌹

हे सर्वरक्षक, प्राणस्वरूप, दुःख नाशक, सुख स्वरूप, श्रेष्ठ, तेजस्वी, पापनाशक, देव स्वरूप परमात्मा, हामीले आफ्नो अन्तःकरणमा तपाइँलाई धारण गर्दछौं, तपाइँले हाम्रो बुद्धिलाई सन्मार्ग तिर प्रेरित गर्नुहोस्।

🌹|| अथ समर्पणम् ||🌹



हे ईश्वर दयानिधे भवत्कृपयानेन जपोपासनादिकर्मणा !

धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः ॥

🌹अर्थ🌹

हे दयानिधान हामीले तपाइँको उपासना गर्दछौं। तपाइँले कृपा गरेर ! हामीलाई अति शीघ्र धर्म, अर्थ, काम र मोक्षको प्राप्ति गराउनुहोस्।

|| अथ नमस्कार मन्त्र ||



ओ३म् नमः शम्भवाय च मयोभवाय च |
नमः शंकराय च मयस्कराय च |
नमः शिवाय च शिवतराय च |
(यजुर्वेदः ६/४१)

अर्थ

हे सुख स्वरुप, सुख प्रदाता, कल्याणकारक, मङ्गलस्वरूप, मोक्ष दिने वाला पूजनीय प्रभु, हामी पुनः पुनः तपाइँको शिव रूपलाई प्रणाम गर्दछौं।

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः



==